

# ET MAINTENANT, COMMENT JE répare ?

## Que s'est-il passé ?



J'AI CASSÉ QUELQUE  
CHOSE



J'AI DIT QUELQUE  
CHOSE DE MÉCHANT



J'AI BLESSÉ QUELQU'UN



J'AI IGNORÉ OU EXCLU  
QUELQU'UN



AUTRE :

Je décris ce que j'ai fait :

---

---

---

## Pourquoi j'ai fait ça ?

J'ÉTAIS EN COLÈRE



J'ÉTAIS TRISTE



J'AVAIS PEUR



JE VOULAIS ME DÉFENDRE



JE VOULAIS QUE L'AUTRE RESSENTE CE QUE JE RESSENTAIS



JE NE SAIS PAS VRAIMENT...



## Qu'est-ce que j'aurais pu faire à la place ?

Demander de l'aide à un  
adulte

Prendre un temps  
seul(e) pour me calmer

Dire stop avec des  
mots

J'aurai pu : .....

.....

.....

## Et l'autre personne, comment s'est-elle sentie ?

Triste

Blessé(e)

En colère

Humilié(e)

Incompris(e)

En danger

Autre :



## Qu'est-ce que je peux faire pour réparer maintenant ?

- Lui écrire un mot, un dessin, une lettre 
- Réparer ou remplacer ce que j'ai cassé 
- Lui parler et dire une excuse sincère 
- Lui proposer de jouer ou de passer un moment ensemble 
- Lui demander comment je peux l'aider ou lui faire du bien 
- Autres idées : .....

## Et pour la prochaine fois ?

RÉFLÉCHIS À CE QUE TU POURRAIS FAIRE SI UNE SITUATION DIFFICILE REVIENT.

La prochaine fois que je ressens ça, je pourrais :

↳ .....

Une personne que je peux appeler à l'aide :

↳ .....

## Ce que j'ai appris :

JE M'ENGAGE À ESSAYER DE RÉPARER AVEC MON COEUR.

Quand → .....

Où → .....

Comment → .....

Prénom : .....

Date : .....